



Waldbaden

Der Wald ist der Therapeut

von Dieter Monsieur, zertifizierter Kursleiter Waldbaden, und Dr. Frank Matthias Rudolph, Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik in Boppard-Bad Salzig

„Man geht in den Wald und kommt bei sich selbst an“, sagt ein Teilnehmer, nachdem er ca. drei Stunden mit dem Kursleiter Waldbaden in heimischer Natur ganz entschleunigt unterwegs war. „Ich bin häufig im Wald – aber so intensiv habe ich ihn noch nie erlebt und gespürt“, kommentiert eine weitere Teilnehmerin. Was hat es auf sich mit dem neuen Trend „Waldbaden“ und warum kann er auch und gerade bei Tinnitus-Patienten einen Weg zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Selbstakzeptanz weisen?

In der Mittelrhein-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz werden in der Tinnitus-Behandlung bewährte Therapien mit neuen Ansätzen kombiniert. Neben dem Tinnitus-Counselling (Beratung, Aufklärung), einer gezielten Bewegungstherapie sowie der sogenannten „Kognitiven Umstrukturierung“, also der Neubewertung des Ohrgeräuschs, setzen wir auch andere Therapieverfahren ein.

Ziel ist es immer, die innere Anspannung zu verringern beziehungsweise die Entspannungsmöglichkeiten zu fördern und die Wahrnehmung auf andere Aspekte zu lenken. Dadurch wird der Tinnitus nur noch selten bewusst wahrgenommen und es wird damit

bereits während der Reha die Grundlage für eine langfristige Tinnitus-Bewältigung geschaffen.

Zu den besonderen Verfahren, die in der Tinnitus-Bewältigung in der Mittelrhein-Klinik eingesetzt werden, gehören unter anderem:

- **Lichttherapie (bei saisonbedingten depressiven Phasen im Rahmen des dekompensierten Tinnitus):** Bei einer Lichttherapie wird, vermutlich über eine direkte Beeinflussung von Hormonsystemen (unter anderem Melatonin) im Gehirn, im wahrsten Sinne des Wortes eine „Aufhellung“ der Stimmung erreicht und das Leiden unter

dem Tinnitus kann abnehmen.

- **Entspannungstherapie mit Unterstützung durch Klangschalen:** Gerade Menschen, die stark von Tinnitus betroffen sind, profitieren häufig eher nicht von den klassischen Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung), da sie in der Ruhe den Tinnitus besonders störend wahrnehmen. Hier kann die Unterstützung durch Klangschalen helfen, sich besser zu entspannen.
- **Gartentherapie:** Diese hat das Ziel, die Sinne wieder für die Natur zu öffnen, sich berühren zu lassen, Halt und Trost zu finden sowie die Schönheit der Natur wahrzunehmen.

Als weiteres an und in der Natur orientiertes Verfahren bieten wir das Waldbaden an, das wir im folgenden Artikel ausführlich vorstellen.

Shinrin Yoku

Shinrin Yoku, der japanische Begriff für das Waldbaden, bedeutet übersetzt „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Bereits 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Salopp gesagt, gibt es Waldbaden dort auf Rezept.

Dr. Qing Li, der den Begriff des Waldbadens prägte, stellte fest: Der Aufenthalt in der Natur fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, ebenso führt er zu mehr Klarheit, einer Besserung genereller Stimmungsstörungen und bewirkt eine signifikante Verringerung von Angstzuständen, Aggressionen und Erschöpfung. Der Aufenthalt im Wald bewirkt auf körperlicher sowie psychischer Ebene bedeutende, positive Veränderungen und eine Linderung von Krankheitssymptomen.

Und genau hier ergeben sich Verknüpfungen zwischen Waldbaden und verhaltenstherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten bei Tinnitus-Patienten:

- im psychophysiologischen Bereich: zum Beispiel Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Förderung der natürlichen Regeneration und Ressourcenorientierung;
- im kognitiv-emotionalen Bereich: zum Beispiel Neubewertung, Einstellungsänderung und Fokusverlagerung.

Waldbaden in Boppard

Nun ist es vielleicht spannend zu erfahren, wie ein Waldbad in Boppard in der Praxis abläuft. „Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald, bei dem wir alle Sinne weit öffnen“, mit diesen Worten zur Einstimmung beginnt das Waldbad des Autors Dieter Monsieur. Die maximal zwölf Teilnehmer erhalten erste Impulse, sich selbst zu öffnen für die therapeutische Arbeit des Waldes. Der Kursleiter ist hier der Türöffner, durchgehen darf jeder selbst. Hier werden erste Anregungen für das bewusste Ansprechen, Fühlen und Spüren unserer Sinne erfahren.

Beim Waldbaden geht es in erster Linie darum, einen verkörperten Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment und Ort herzustellen. Die Natur wieder neu entdecken, neu sehen, neu fühlen, neu riechen, neu schmecken und neu hören. Gar nicht so einfach.

Schlendern und staunen

„Schlendern“ und „staunen“ sind hier die Zauberwörter, die uns helfen, die Natur und somit auch uns anders und neu zu spüren. Und durch die Fokusverlagerung vielleicht auch dem Tinnitus einen Augenblick keine Aufmerksamkeit mehr zu widmen.

Schlendern lädt ein zur Langsamkeit, zur Entschleunigung, zum bewussten Erleben des Hier und Jetzt. „Die Langsamkeit bietet die Chance, das, was wir tun, auch zu erleben“, bemerkte die deutsche Schriftstellerin Henriette Wilhelmine Hanke schon vor über 150 Jahren. Und Johann Wolfgang von Goethe prägte für sein genussvolles Schlendern in seinem Garten in Weimar den Begriff „Schlam-



pansen“. Sprechen Sie doch einmal dieses Wort ein paar Mal nacheinander laut vor sich hin und denken an einen schönen genussvollen Spaziergang in Goethes Garten. Werden Sie schon ruhiger und gelassener? Ist es nicht ein herrlicher Begriff für Müßiggang, man selbst sein zu dürfen, Verweilen im Moment? Also für genau das, wofür Waldbaden steht – und womit es einen wunderbaren Ausgleich für unseren hektischen und betriebsamen Alltag darstellt.

Staunen: Meist schauen wir mit müden Augen in unsere Welt und schauen einfach durch alles hindurch, weil wir meinen, es schon zu kennen. Vieles läuft mechanisch und unbewusst ab. „Schau, als ob Du es zum ersten Mal siehst“ ist eine Einladung an sich selbst, wieder neugierig und mit kindlichen Augen die kleinen Wunder der Natur am Wegesrand zu entdecken. Das bunte Blatt,



Jugendliche, Tinnitus und laute Musik

Liebe TF-Leser, warum sind sogar schon manche Kinder und Jugendliche von Tinnitus betroffen? Wie können sich Jugendliche und auch Erwachsene vor zu lauter Musik schützen? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie auf Seite 41.



den kleinen Farn, den Käfer ... Hierdurch wird ganz automatisch der Fokus weg vom Tinnitus geleitet und die Achtsamkeit als das bewusste Wahrnehmen ohne Wertung und ohne Zweck geschult.

Basierend auf dem entschleunigenden Schlendern, dem Staunen und dem achtsamen Spüren, Fühlen und Erleben darf der Teilnehmer die Umgebung und vielleicht auch sich selbst ganz bewusst spüren und neue Impulse aus dem scheinbar Gewohnten für sich entdecken.

Wann haben Sie zum letzten Mal eine Baumrinde ertastet, an einem Häufchen Waldboden in der Hand intensiv gerochen oder die verschiedenen Grüntöne im Blätterdach eines Baumes genossen? Durch das bewusste Berühren der Natur berührt uns die Natur und lädt uns ein, wieder ein Stück näher bei uns anzukommen, wieder ein Stück mehr zu unserem Ursprung als Teil der Natur zu gelangen.

Ergänzt durch weitere Entspannungstechniken wie zum Beispiel eine Achtsamkeitsübung aus dem Qigong oder das bewusste Erspüren der Schwingung einer Klangschale in der Natur wird das Waldbaden teilnehmerspezifisch und schwerpunktmäßig gestaltet.

Mögliche Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper sind hier wie folgt beispielhaft für Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem aufgeführt:

Nervensystem:

- Parasympathikus-Aktivität steigt (Ruhe-nerv)
- Sympathikus-Aktivität nimmt ab
- Blutdruck sinkt
- Atmung wird vertieft
- Blutzucker sinkt

Hormonsystem:

- Cortisol sinkt
- Adrenalin sinkt
- Noradrenalin sinkt
- DHEA steigt an (Dehydroepiandrosteron)

Immunsystem:

- natürliche Killerzellen vermehren sich
- natürliche Killerzellen werden aktiver
- Anti-Krebs-Proteine steigen

Das psycho-neuro-endokrino-immunologische Netzwerk wird positiv beeinflusst.

Waldbaden-Teilnehmer schildern beispielhaft ihre positiven Erfahrungen auf Gefühlsebene:

- Entspannung auf ganzheitlicher Ebene für Körper und Seele
- Natur neu für sich entdecken – als Teil der Natur
- Stille wieder neu genießen zu können
- Das „Hier und Jetzt“ wieder zu spüren
- Einfach „sein“ zu dürfen
- Positive Stimmung
- Neue Inspiration
- Zuwachs an Lebensenergie
- Wir werden glücklicher
- Den Wald als Kraftquelle empfinden
- Aufmerksamkeitsverlagerung weg vom Tinnitus

Übrigens wurden ja noch gar nicht die üblichen zwei Klischees erwähnt, die Laien zum Thema Waldbaden einfallen: Die „Terpene“ und das „Umarmen der Bäume“. Schenken wir uns. Ist auch nicht so wichtig. Wichtig ist, dass wir tatsächlich rausgehen in den Wald und ihn als Ort erkennen, der uns als tatkräftiger Helfer wieder ein Stück mehr zu uns selbst bringt.

Der große Münchner Kabarettist, Komiker, Schauspieler und Menschenkenner Karl Valentin (1882–1948) bemerkte trefflich schon im ersten Drittel des letzten Jahrhunderts: „Heute mach ich mir eine Freude – und besuch mich selbst.“ Der Wald ist ganzjährig geöffnet und freut sich über Ihren Besuch.

Kontakt zu den Autoren:



Dieter Monsieur
Zertif. Kursleiter Waldbaden
Zertif. Peter Hess-Klangmassage-
praktiker
Klang & Natur Entspannungsmethoden
Schäffersweyer 21
56154 Boppard
Tel.: 06742 4952
E-Mail: dieter.monsieur@t-online.de
www.klangundnatur.de



Dr. med. Frank Matthias Rudolph
Facharzt für Psychosomatische
Medizin, Rehabilitationswesen/
Diabetologie
Chefarzt der Abteilung für Psycho-
somatik
Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-
Klinik
Deutsche Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig
Tel.: 06742 608-922
E-Mail: matthias.rudolph@drv-rlp.de
www.mittelrhein-klinik.de

Fotos: Birgit Schönwälder.

Buchtipp

Annette Bernjus mit Anna Cavelius:
Waldbaden – Mit der heilenden Kraft
der Natur sich selbst neu entdecken,
MVG Verlag, ISBN 978-3-86882-918-1